

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Keluarga menurut Dewi Sulistya yang dikutip oleh Mawardi dan Nur Hidayati adalah persekutuan dan tempat individu bernaung dalamnya menjunjung tinggi prinsip kesatuan dan keutuhan untuk mencapai cita-cita dan tujuan bersama. Keluarga dibentuk dari dua orang individu yang berlainan jenis kelamin yang diikat tali perkawinan. Keturunan yang dihasilkan dari hubungan dua orang yang berlainan jenis kelamin dan tidak diikat dengan tali perkawinan secara *dejure* tidak dianggap sebagai bagian dari keluarga. Dan sebab perkawinan, suatu keluarga dapat bertambah atau berkurang.<sup>1</sup>

Keluarga menurut penulis adalah struktur organisasi kecil yang terdiri dari kepala keluarga, ibu rumah tangga, dan anak sebagai kelengkapan cinta dan kasih sayang. Ayah merupakan sosok panutan tertinggi di dalam keluarga karena ialah yang mengemban tanggung jawab terbesar dalam membimbing istri dan anak-anaknya mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Ahli-ahli psikologi berpendapat bahwa keterlibatan seorang ayah dalam mengasuh anak itu sangatlah penting meskipun cara seorang ayah berbeda dengan cara seorang ibu dalam pemberian pola asuh. Selain itu pula terdapat sosok seorang ibu yang sama pentingnya memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan anak, baik itu

---

<sup>1</sup> Mawardi & Nur Hidayat, *Ilmu Alamiyah Dasar, Ilmu Sosial Dasar, Ilmu Budaya Dasar*, Cet. 4, (Bandung; CV. Pustaka Setia, 2000), p. 212-213.

dalam keberhasilan intelektual maupun keberhasilan emosional.<sup>2</sup> Namun ketika sosok seorang ibu telah tiada yang disebabkan faktor perceraian ataupun meninggal, maka peran penting seorang ibu harus beralih terhadap seorang ayah yang menjadi orang tua ganda dalam keluarga.

Joan DeClaire dan Jhon Gottman berpendapat bahwa seseorang yang menjalani peran sebagai orang tua tunggal atau *single parent* tentu akan mengalami beban psikologis, karena harus mampu menjadi sosok ayah dan menjadi sosok ibu bagi anak-anaknya, apalagi jika anak dan orang tua kandung terpisah oleh jarak, sebab orang tua adalah kunci utama dalam pendidikan. Bagaimana manusia itu bertingkah laku, apa yang menggerakkan manusia sehingga mampu mendinamisasikan dirinya dalam berbagai perilaku kehidupan.<sup>3</sup> Oleh karena itu kehadiran orang tua sangatlah penting sebagai sangalah penting bagi pendidikan anak.

Dewasa ini banyak suami yang merawat anak-anak tanpa menggunakan pembantu atau minta bantuan saudaranya, mereka berfikir bahwa merawat anak adalah tugas dan tanggung jawab tambahan.<sup>4</sup>

Meskipun terbebani dengan tanggung jawab sebagai orang tua tunggal, akan tetapi orang tua *single parent* harus mampu membagi

---

<sup>2</sup> Joan DeClaire & Jhon Gottman, *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*, Cet. 6, (Jakarta: PT. Gramedia, 2003), p. 186.

<sup>3</sup> Sadirman, *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar*, Cet. 22, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), p. 105.

<sup>4</sup> Elizabth B. Hurock, *Psokologi Perkembangan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1980), p. 295

waktu untuk diri mereka sendiri dan juga untuk anak-anak mereka sebagai orang tua *single parent*<sup>5</sup>

Ketika orang tua *single parent* tidak mampu menjalani perannya sebagai orang tua ganda, hal tersebut tentu akan menjadi beban psikologis bagi seseorang yang mengalaminya dan cenderung mengalami stres yang berakibat buruk bagi dirinya dan juga pendidikan bagi anak-anaknya.

Agus Supayung berpendapat bahwa seseorang yang mengalami stres sebagai *single parent*, merupakan respon tubuh dalam menghadapi berbagai tuntutan dalam kehidupan. Tuntutan-tuntutan tersebut merupakan perkara-perkara yang datang dari luar atau juga dari dalam pikiran sendiri (misalnya: bagaimana penilaian terhadap diri sendiri).<sup>6</sup>

Karakteristik stresor atau lingkungan yang menimbulkan tekanan pada diri laki-laki *single parent* adalah stimulus yang mengancam pada diri seseorang atau bahkan sesuatu yang berpotensi untuk menjadi sebuah masalah. Namun demikian, suatu peristiwa dapat dipersepsi sebagai ancaman atau bahkan sebagai tantangan.<sup>7</sup>

Stres umumnya timbul karena pikiran dan tubuh bersama-sama membuat kesalahan yang sama, yang disebabkan oleh aksi dan reaksi fisikologis yang mengacaukan hubungan antara makhluk, sel sel jaringan, organ dan sistem dalam tubuh.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> Richard Carlson, *Dont Sweat Guide For Parents*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003), p. 117.

<sup>6</sup> Agustinus Supayung, *Hati-hati Mengatakan Anda Tidak Sakit Jiwa*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia, 2010), p. 69

<sup>7</sup> Tb. Zulriska Iskandar, *Psikologi Lingkungan*, Cet. 1 (Bandung : PT. Reflika Aditama, 2012), p. 48.

<sup>8</sup> Walter Mc. Quade & Aan Alkman, *Stress*, Cet. 1, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1991), p. 98.

Berkaitan dengan stres itu, fenomena yang menarik adalah bagaimana laki-laki yang menjadi orang tua *single parent* mengalami stres dan bagaimana coping yang digunakan oleh laki-laki *single parent* dalam memanaj stres yang dialaminya. Maka penulis tertarik untuk meneliti stres pada laki-laki *single parent*. Contoh stres yang dialami laki-laki *single parent* dari hasil wawancara misalnya: responden AL mengaku benar benar stres mengatasi musibah yang menimpa keluarganya berubi-tubi.

Baru saja anak saya yang kecil meninggal satu tahun yang lalu, sekarang istri saya meninggal pula. Saya benar-benar stres dengan keadaan ini, karena selama ini saya jarang ada dirumah karena pekerjaan diluar kota dan memiliki kesenjangan emosional dengan anak-anak. Terutama saya masih penasaran dengan orang yang merenggut kebahagiaan keluarga saya.<sup>9</sup>

Stres yang mempengaruhi kehidupan laki-laki *single parent*, membuat tekanan pikiran dan mental terhadap individu tersebut, dan menjadi penyebab terhalangnya langkah individu untuk mampu beraktifitas dengan semestinya. Apabila seseorang mengalami fase stres, maka kebanyakan dari mereka sulit mengontrol emosi, pikiran menjadi kacau, mental mereka menjadi lemah. Bahkan yang lebih tampak kita saksikan saat fase tersebut yang paling dominan adalah emosional meledak. Dan jika seseorang lepas kontrol, maka bisa saja berimbas kepada orang lain. Oleh karena itu, perlu adanya penanganan

---

<sup>9</sup> AL di wawancarai oleh Jaenudin, pada hari Minggu 4 Januari 2017, jam 21.30 WIB.

khusus untuk membantu individu yang sedang mengalami fase stres ini agar individu tersebut tidak sampai merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

Stres menjadi orang tua *single parent* menurut saya biasanya terjadi terhadap perempuan, akan tetapi hal ini merupakan peristiwa yang unik dan penulis tertarik karena ingin mengetahui lebih dalam tentang bagaimana stres mempengaruhi laki-laki yang berperan sebagai *single parent*.

Jika dihubungkan dengan psikologis seseorang yang mengalami stres menjadi laki-laki *single parent*, maka dapat diketahui bagaimanakah respon yang diberikan individu terhadap permasalahannya dan dapat diketahui pula coping yang digunakan. Hal ini menjadi salah satu fokus peneliti karena dengan mengetahui respon yang diberikan individu dalam peran laki-laki *single parent* maka dan juga terapi yang diberikan peneliti kepada para laki-laki *single parent*.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apa faktor penyebab stres pada laki-laki *single parent*?
2. Apa coping yang digunakan oleh laki-laki *single parent* atas stres yang mereka alami?
3. Bagaimanakah penerapan dan dampak penerapan REBT dalam mengatasi stres pada laki-laki *single parent*?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana stres dan koping pada laki-laki *single parent*.
2. Untuk mengetahui bagaimanakah penerapan REBT dalam mengatasi stres pada laki-laki *single parent*.
3. Untuk mengetahui bagaimanakah dampak penerapan REBT dalam mengatasi stres pada laki-laki *single parent*.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian dari penelitian tentang stres dan koping pada laki-laki *single parent* yaitu:

1. Manfaat teoritis. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bidang psikologi khususnya tentang penyelesaian masalah yang dialami oleh orang tua tunggal dalam menghadapi permasalahannya melalui strategi koping stres.
2. Manfaat praktis. Dari penelitian ini diharapkan dapat membantu bagaimana cara untuk mengurangi atau meminimalisasikan sumber stres pada *single parent*, serta dapat menemukan bagaimana solusi yang baik untuk membantu individu yang mengalami tekanan dengan strategi koping yang dimilikinya serta penerapan terapi oleh penulis.

## E. Kajian Pustaka

Dari telaah yang telah dilakukan, beberapa hasil penelitian yang terkait antara lain sebagai berikut:

Pertama, penelitian Syarifah Linnurbaiti Purnomo yang berjudul “*Strategi Orang Tua Tunggal (Single parent) Yang Mempunyai Anak Kecanduan Narkoba*” Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2016. Dalam skripsi ini dijelaskan tentang strategi orang tua tunggal untuk memberikan *koping* terhadap dirinya karena anak mereka yang menjadi pecandu narkoba yaitu dengan berfokus pada masalah (*Problem Focus Coping*) dan berfokus pada emosi (*Emotion Focus Coping*) dalam pemecahan masalah yang ada agar dapat beradaptasi dalam situasi yang penuh tekanan yang dialami oleh orang tua tunggal. Koping yang diberikan orang tua *single parent* terhadap anak mereka yaitu dengan menempatkan anak mereka ke tempat rehabilitasi narkoba dan pondok pesantren. Selain itu juga, peneliti terdahulu ini menjelaskan tentang dampak perceraian dan kurangnya perhatian orang tua terhadap psikologis anak, dan peneliti terdahulu ini memberikan gambaran strategi koping yang digunakan wanita *single parent* dari permasalahan keluarganya yaitu salah satunya dengan berhenti kerja dan memfokuskan diri untuk memberikan perhatian lebih dalam sehari-hari bersama anak.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Syarifah Linnurbaiti Purnomo, “*Strategi Coping Orang Tua Tunggal (Single parent) yang mempunyai Anak Kecanduan Narkoba*”, (Skripsi, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016).

Adapun yang membedakan skripsi ini dengan skripsi Syarifah Linurbaiti Purnomo, yaitu skripsi ini bukan hanya memberikan deskripsi tentang beban psikologis para responden akan tetapi peneliti memberikan intervensi atas beban psikologis yang dialami oleh kelima responden yang menjadi peran orang tua *single parent*. Sedangkan skripsi Syarifah Linurbaiti lebih menfokuskan pada pengamatan terhadap koping yang digunakan yang digunakan orang tua *single parent* dalam mengatasi beban psikologis karena akibat anak-anak mereka yang menjadi pecandu narkoba.

Kedua, penelitian oleh Devi Rohmaetussahhmi yang berjudul “Layanan Emotive Behavior Therapy Untuk Mengubah Pola Fikir Napi Residivis (Studi Kasus Rumah Tahanan Negara Kelas II B Pandeglang Banten)” *Fakultas Ushuluddin Dakwah Dan Adab Institut Agama Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2016*. Dalam skripsi ini peneliti terdahulu menjalaskan berbagai faktor yang menyebabkan para napi di tahanan di rumah tahanan seperti membegal, mencuri dan mengkosumsi barang haram. Fokus peneliti terdahulu dalam srkripsi ini adalah bagaimana para napi dibuka pola fikir negatifnya yang kemudian diberikan pemahaman dan dirubah menjadi pola fikir positif oleh peneliti terdahulu tentang kesalahan berfikir yang mengakibatkan para napi harus mendekap di dalam jeruji besi. Dan untuk mengubah pola fikri para napi, peneliti terdahulu juga meminta para untuk membayangkan kejahatan yang mereka lakukan terjadi pada

anak-anak mereka untuk membantu menyadari kesalahan tindakan yang mereka lakukan dan bisa melakukan perbaikan diri .<sup>11</sup>

Adapun yang membedakan skripsi ini dengan skripsi Devi Rohmaetussahmi, yaitu skripsi ini bukan hanya memberikan deskripsi tentang beban psikologis para responden akan tetapi peneliti memberikan intervensi berupa membuka rasional pikir dan behavioral dan tetapi tertentu atas beban psikologis yang dialami oleh kelima responden yang menjadi peran orang tua *single parent*. Sedangkan skripsi Devi Rohmaetussahmi hanya memfokuskan pada mengubah pola pikir para responden atas yang semua negatif menjadi positif.

Ketiga, tulisan penelitian oleh Era Rahmah Novie Ahsyari' yang berjudul "Kelelahan Emosional dan Strategi Pada Wanita Single Parent (Studi Kasus *Single Parent* Di Kabupaten Paser) yang beranjak dari permasalahan yang dialami oleh perempuan *single parent* yang berusaha mempertahankan pernikahan yang berlangsung selama 16 tahun. Dalam tulisan ini dijelaskan tentang bagaimana seorang perempuan *single parent* berjuang sendiri dalam mengurus semua pekerjaan rumah, mencari nafkah untuk keluarganya serta membagi waktu bersama anak-anaknya. Dan ketika semua itu menjadi tuntutan sehari hari, seiring berjalannya waktu wanita *single parent* mengalami kelelahan emosional karena memiliki keterbatasan tenaga untuk menjalani perannya sebagai perempuan *single parent*. Selain itu juga, dijelaskan bahwa perempuan *single parent* ini memberi kesempatan kepada suaminya untuk memperbaiki diri dan bisa bersatu kembali

---

<sup>11</sup> Devi Rohmaetussahmi, *layanan Emotive Behavior Therapy Untuk Mengubah Pola Fikir Napi Residivis*, (Skripsi Fakultas Ushuluddin Dakwah Dan Adab Institut Agama Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2016).

dalam menjalani peranan orang tua di dalam mendidik anak-anak mereka.<sup>12</sup>

Adapun yang membedakan skripsi ini dengan skripsi Era Rahmah Novi Ahsyari', yaitu skripsi ini bukan hanya memberikan deskripsi tentang beban psikologis para responden akan tetapi peneliti memberikan intervensi atas beban psikologis yang dialami oleh kelima responden yang menjadi peran orang tua *single parent*. Sedangkan skripsi Era Rahmah Novi Ahsyari' hanya memfokuskan pada strategi koping yang dilakukan oleh para perempuan *single parent* yang mengalami kelelahan emosional akibat perceraian.

Diantara semua pustaka yang dikaji di atas, para peneliti terdahulu menampilkan kondisi sosial yang terjadi di lapangan apa adanya dengan hanya menampilkan deskriptif fenomena yang dituangkan melalui sebuah karya ilmiah. Adapun intervensi yang diberikan oleh salah satu peneliti terdahulu kepada para responden hanya berupa merubah pola pikir negatif responden. Disini terdapat perbedaan dengan peneliti dalam tulisan ini yaitu selain menampilkan deskriptif sosial yang terjadi pada laki-laki *single parent*, akan tetapi peneliliti menggunakan pendekatan konseling yang bertujuan untuk membantu klien dalam menghadapi permasalahan yang didapainya.

---

<sup>12</sup> Era Rahma Novie Ahsyari', "Kelelahan Emosional Dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent Di Kabupaten Paser)", Jurnal Psikologi, Vol. 3, No. 1.

## F. Kerangka Teori

### 1. Pengertian *Singe Parent*

*Single parent* merupakan keluarga yang terdiri dari orang tua tunggal baik ayah atau ibu sebagai akibat perceraian dan kematian. *Single parent* juga dapat terjadi pada lahirnya seorang anak tanpa ikatan perkawinan yang sah dan pemeliharannya menjadi tanggung jawab orang tua anak tersebut.<sup>13</sup>

Menurut Haffman yang dikutip oleh Era Rahmah Novie Ahsyari' *single parent* adalah seorang wanita atau laki-laki yang menjadi orang tua yang merangkap sebagai ayah sekaligus sebagai ibu atau sebaliknya dalam membesarkan dan mendidik anak, serta mengatur kehidupan keluarga karena perubahan dalam struktur keluarga baik ditinggal pasangan hidup akibat perceraian ataupun kematian.<sup>14</sup>

Menurut Perimutter dan Hall bahwa *single parent* adalah orang tua tanpa pasangan yang menghabiskan waktu atau seluruh hidupnya untuk merawat anak sendirian. Permasalahan-permasalahan umum lainnya yang mungkin harus dihadapi oleh seseorang *single parent* ialah permasalahan perekonomian, harus mengurus segala sesuatu sendiri.<sup>15</sup>

Orang tua sebagai *single parent* harus mampu menjalankan peran ganda untuk keberlangsungan hidup keluarganya. *Single*

---

<sup>13</sup> Dini Mutia Rika & Risdiati, Peran Perempuan Single Parent Dalam Menjalankan Fungsi Keluarga, Jurnal DInI, p. 1.

<sup>14</sup> Era Rahmah Novie Ahsyari', *Kelelahan Emosional Dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent*, Jurnal Psikologi, Vol.3, No. 1 (2015), p. 423.

<sup>15</sup> Era Rahmah Novie Ahsyari', *Kelelahan Emosional Dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent...*, p. 425.

*parent* memiliki kewajiban yang sangat besar dalam mengatur keluarganya. Keluarga *single parent* memiliki permasalahan-permasalahan paling rumit dibandingkan keluarga yang memiliki ayah atau ibu.<sup>16</sup>

Menurut Santrock dikutip oleh Era Rahmah Novie Ahsyari', lak-laki maupun perempuan yang berpisah atau bercerai memiliki tingkat kemungkinan yang lebih tinggi mengalami gangguan psikiatris, masuk rumah sakit jiwa, depresi, alkoholisme, masalah-masalah psikomatis seperti gangguan tidur akibat kondisi emosional seperti marah, depresi dan rasa bersalah.

Santrock membagi istilah *single parent* menjadi dua macam yaitu:

- a). *Single parent mother* ialah ibu sebagai orang tua tunggal harus menggantikan peran ayah sebagai kepala keluarga, pengambil keputusan, pencari nafkah disamping perannya mengurus rumah tangga, membesarkan anak, membimbing dan memenuhi kebutuhan psikis anak.
- b). *Single parent father* ialah ayah sebagai orang tua tunggal harus menggantikan peran seorang ibu rumah tangga yang mengerjakan pekerjaan rumah tangga seperti membersihkan rumah, memasak, mengatur pemasukan dan pengeluaran rumah tangga, selain itu juga memperhatikan dan memenuhi kebutuhan fisik dan psikis anak-anak nya.

---

<sup>16</sup> Zahrotul Layliyah, *Perjuangan Hidup Single Parent*, *Jurnal Sosiologi Islam*, Vol. 3, No. 1, (April,2013 ), p. 90.

Selain kewajiban sebagai kepala rumah tangga yang harus mencari nafkah untuk keluarganya.<sup>17</sup>

Bagi seseorang yang menjadi orang tua tunggal, kesendirian itu hal yang berat. Disaat mereka seharusnya saling berbagi beban dengan pasangan, namun harus menghadapi semuanya sendiri.

Menurut Sudarto dan Wawan perubahan yang dialami akibat *single parent*, seperti ketidakstabilan emosi, terutama setelah tahun pertama mengalami status *single parent*, tentu saja akan mempengaruhi pola asuh anak.

Menurut Mitchell, kondisi psikologis yang dialami *single parent* begitu kompleks meliputi perasaan sedih atas rasa kehilangan, beban kerja, beban hidup, beban mengurus anak, kurangnya dukungan keluarga juga dapat menyebabkan seseorang mengalami kelelahan emosional. Dan pada umumnya laki-laki atau perempuan *single parent* akan merasa tegang terhadap masa depan, di mana tidak akan ada lagi sesuatu seperti yang telah direncanakan sebelumnya bersama pasangan.

Permasalahan yang dihadapi, seperti keuangan, perumahan, kesepian dimana laki-laki tidak menemukan seseorang untuk menanggung beban bersama, keputusan dan tanggung jawab atas anak-anak, dan juga ketegangan tentang reaksi teman-teman dan kerabat mengenai bagaimana wanita mengatasi hidup sendiri.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Era Rahmah Novie Ahsyari', *Kelelahan Emosional Dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent...*, p. 425-426.

<sup>18</sup> Era Rahmah Novie Ahsyari', *Kelelahan Emosional Dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent...*, p. 424.

Menurut penulis permasalahan ini akan menjadi beban yang berat bagi seorang laki-laki khususnya ketika peran ayah dan ibu karna selain menjalankan perannya sebagai seorang ayah, pemimpin dalam keluarga kecil yang dimilikinya, mengambil keputusan dan membuat kebijakan secara mandiri untuk keluarga kecilnya, bekerja untuk mencari nafkah bagi anak-anaknya, ia juga harus mampu menjadi peran ibu dalam mengasuh dan membesarkan anak-anaknya dan semua itu harus ia lakukan ketika ia berkumpul bersama anak-anaknya sepulang bekerja.

Individu yang telah menjadi *single parent* tetaplah berperan penting sebagai orang tua dalam keluarga yang memberikan pendidikan dan kasih sayang bagi anak-anaknya sebagaimana yang dikatakan oleh Al-Qabisi bahwa pendidikan anak-anak merupakan hal yang sangat penting dalam rangka menjaga keberlangsungan bangsa dan negara dan ini upaya yang sangat strategis.<sup>19</sup> Dan menurut peneliti ketika pasangan suami istri telah ditinggal oleh satu pasangan karena faktor perceraian atau meninggal, cenderung mengalami stres tekanan.

## **2. Definisi Ayah Sebagai Orang Tua Tunggal (Duda)**

Ayah sebagai orang tua tunggal menurut Hanson yang dikutip Partasari yang dikutip kembali oleh Astrid Rosaria Christienny di definisikan sebagai seorang individu yang membesarkan anak satu atau lebih dari satu secara mandiri, dalam hal ini orang tua tunggal yang dimaksudkan adalah

---

<sup>19</sup> Abd. Rachman Assegaf, Aliran Pemikiran Pendidikan Islam, cet. 1, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2013), p. 65.

suami atau istri yang membesarkan anak dalam kurun waktu yang cukup lama.

Sager berpendapat bahwa orang tua tunggal adalah orang tua yang hidup sendiri membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan atau tanggung jawab dari pasangannya baik istri maupun suami.<sup>20</sup>

Duda adalah laki-laki yang ditinggal mati oleh istri atau yang telah bercerai karena dari istrinya.<sup>21</sup>

Menurut penulis bahwa ayah sebagai orang tua tunggal yaitu seseorang yang berstatus menjadi orang tua tunggal (Duda). Orang tua tunggal ini dapat dikatakan sebagai duda yang ditinggal mati oleh istri dan juga duda yang di tinggal cerai oleh istri yang menyebabkan terjadinya beban psikologis bagi duda tersebut dalam menjalani perannya sebagai orang tua.

### 3. Stres, Koping

#### a. Pengertian Stres

Stres berasal dari bahasa lain *strictus* dan bahasa perancis *ertrace*. Kedua kata ini sering digunakan untuk menyebut stimulus dan respon.<sup>22</sup> Sedangkan dalam istilah Stres adalah perasaan tertekan. Perasaan terekan ini membuat orang mudah terseinggung, mudah marah, kosentrasi

---

<sup>20</sup> Astrid Rosaria Christieny, Deskripsi Pengalaman Ayah Sebagai Oranjg Tunggal Dalam Melalui Proses Resiliensi, (Fakultas Psikologi Fakultas Universitas Dharma Yogyakarta, 2016).

<sup>21</sup> Kbbi.web.id/duda, diakses pada, 19 Juni 2017, jam 18:45 WIB.

<sup>22</sup> Aef Saefullah, *Bagaimana Cara Mengatasi Stres dan Patah Hati*, (Bandung: Pustaka Reka Cipta, 2010), p. 78.

terhadap pekerjaan terganggu. Lingkungan bisa menjadi sumber stres bagi orang, karena tuntutan menghadapi keinginan atau target tertentu dan konflik-konflik yang lainnya bisa menimbulkan stres.<sup>23</sup>

Stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi. Artinya, stres itu bersifat inheren pada diri setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Stres dialami oleh setiap orang dengan tidak mengenal jenis kelamin, jabatan, atau status sosial-ekonomi. Stres bisa dialami bayi, anak-anak, remaja, atau dewasa, pejabat, atau warga masyarakat biasa, pengusaha atau karyawan serta laki-laki maupun wanita. Stres bisa menjadi hal positif bagi seseorang karena dapat mendorong individu untuk bekerja lebih baik.

#### **b. Stresor**

Menurut Athar yang dikutip oleh Asep Saefulloh memaparkan bahwa penyebab stres secara garis besar yaitu: Ketakutan akan sesuatu yang tidak diketahui, merasa kekurangan sesuatu, madesu (tidak dapat memprediksikan masa depan yang cerah), dan konflik antara pikiran, kegagalan menerima realitas.<sup>24</sup>

Individu yang mengalami fase stres disebabkan beberapa faktor, diantaranya;

---

<sup>23</sup> Aef Saefullah, *Bagaimana Cara Mengatasi Stres dan Patah Hati...*, p. 2.

<sup>24</sup> Aef Saefullah, *Bagaimana Cara Mengatasi Stres dan Patah Hati...*, p. 79.

1. Stressor fisik biologis adalah stres disebabkan karena fisik antara lain penyakit yang susah disembuhkan.
2. Stressor psikologi ditandai dengan *negative thinking* atau buruk sangka, frustrasi (kecewa karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan).
3. Stressor sosial yaitu iklim keluarga tidak harmonis (*broken home*), faktor pekerjaan seperti sulit mencari pekerjaan, Iklim lingkungan seperti maraknya kriminalitas., harga kebutuhan pokok yang mahal, kemarau panjang.<sup>25</sup>

### c. Gejala Stres

#### 1. Gejala psikologis

*Pertama;* Menimbulkan kecemasan. *Kedua;* Bingung, marah, sensitive. *Ketiga;* Memendam perasaan. *Keempat;* Mengurung diri. *Kelima;* Depresi. *Keenam;* Merasa terasing dan mengasingkan diri. *Ketujuh;* Kebosanan. *Kedelapan.* *Kesembilan;* Lelah mental. *Kesepuluh;* Menurunkan fungsi intelektual. *Kesebelas;* Kehilangan daya konsentrasi. *Kedua belas;* kehilangan spontanitas dan kreativitas. *Ketiga belas;* Kehilangan semangat hidup. *Keempat belas;* Menurunnya harga diri dan rasa percaya diri.

---

<sup>25</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, cet. 6, (Jogjakarta: Wardi, 2014), p. 193-194.

## 2. Gejala Fisik

*Pertama;* Meningkatkan detak jantung dan tekanan darah. *Kedua;* Meningkatkan sekresi adrenalin dan non adrenalin. *Ketiga;* Gangguan *gastrointensial* seperti gangguan pada lambung. *Keempat;* Komunikasi tidak efektif. *Kelima;* Mudah teluka. *Keenam;* Mudah lelah secara fisik. *Ketujuh;* Kematian. *Kedelapan;* Gangguan kardiovaskuler. *Kesembilan;* Gangguan pernafasan. *Kesepuluh;* Lebih sering berkeringat. *Kesebelas;* Gangguan pada kulit. *Kedua belas;* Kepala pusing, migrain. *Ketiga belas;* Ketegangan otot. *Keempat belas;* Sulit tidur, terlalu banyak tidur.

## 3. Gejala perilaku

*Pertama;* menunda ataupun menghindari pekerjaan. *Kedua;* Penurunan prestasi dan produktivitas. *Ketiga;* Meningkatkan penggunaan minuman keras dan mabuk. *Keempat;* perilaku sabotase (merusak). *Kelima;* meningkatkan frekuensi absensi. *Keenam;* Perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan atau kekurangan). *Ketujuh;* kehilangan nafsu makan dan penurunan berat badan. *Kedelapan;* meningkatnyaa kecenderungan perilaku beresiko tinggi seperti ngebut, judi. *Kesembilan;* Meningkatnya agresivitas, dan kriminalitas. *Kesepuluh;* penurunan kualitas hubungan

interpersonal dengan keluarga dan teman. *Kesebelas*; kecenderungan bunuh diri.<sup>26</sup>

#### **d. Koping**

Koping menurut R. S. Lazarus dan Folkman yang dikutip oleh Farid Mashudi, koping adalah proses mengelola tuntutan (internal dan eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena diluar kemampuan individu. Koping terdiri atas upaya-upaya berorientasi pada kegiatan intrapsikis untuk mengelola seperti (menuntaskan, tabah, mengurangi atau menimbulkan) tuntutan internal dan eksternal.<sup>27</sup>

Koping dibedakan ke dalam dua jenis yaitu: koping negatif dan *koping* positif. Menurut Weiten Lloid, *koping* negatif meliputi bebrepa hal yaitu:<sup>28</sup>

*Pertama*, giving up (*withdraw*), melarikan diri dari kenyataan atau situasi stres, yang bentuknya seperti sikap apatis, kehilangan semangat atau perasaan tak berdaya, minum-minuman keras atau mengkonsumsi obat-obatan terlarang. *Kedua*, *agresif*, yaitu berbagi perilaku yang merugikan orang lain, baik secara verbal maupun secara non verbal. *Ketiga*, memanjakan diri sendiri, (*indulding yourself*) dengan berperilaku konsumerisme yang berlebihan, seperti makanan yang enak, merokok, menegak minuman keras, dan menghabiskan uang untuk berbelanja. *Keempat*,

---

24. <sup>26</sup> Aef Saefullah, *Bagaimana Cara Mengatasi Stres dan Patah Hati...*, P. 23-

<sup>27</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling...*, p. 221.

<sup>28</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling...*, p. 228-229.

mencela diri sendiri seperti (*blaming your self*), yaitu mencela diri sendiri sebagai respon atau terhadap frustrasi atau kegagalan dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan. *Kelima*, mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*), yang bentuknya seperti menolak kenyataan dengan cara melindungi diri dari sesuatu yang tidak menyenangkan (seorang perokok mengatakan bahwa merokok merusak kesehatan hanya teori belaka); berfantasi; rasionalisasi dan *overcompensation*.

Sedangkan untuk koping positif yang konstruktif diartikan sebagai upaya-upaya untuk menghadapi situasi stres. Cirinya yaitu: *Pertama*, menghadapi masalah secara langsung, mengevaluasi alternatif secara rasional dalam upaya memecahkan masalah tersebut. *Kedua*, menilai dan mempersepsi situasi stres terhadap didasarkan pada pertimbangan yang rasional. *Ketiga*, mengendalikan diri (*self control*) dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

#### **4. Teory *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT)**

##### **a. Konsep REBT**

Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) yang dikutip dari buku keterampilan dan teknik konseling Agus Sukirno dan GERAL COREY. Tokoh dari teori REBT adalah Albert Ellis. Ia lahir di Pittsburgh, Pennsylvania, dan dibesarkan di New York City. Ia memiliki adik laki-laki dan perempuan yang masing-masing empat tahun lebih muda darinya. Albert Ellis lahir pada tahun 1913. Pada awalnya

teori ini bernama Rational Teraphy (terapi rasional) dikebangkan oleh Albert Ellis tahun 1955. Tahun 1961, ia mengubah namanya menjadi teori *Rational Emotif Therapy* (RET). Dan pada tahun 1993 Albert Ellis mengubah kembali nama teorinya dengan nama *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Teori ini dilatar belakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana mestinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti: manusia bebas berfikir, bernafsu, dan berkehendak.<sup>29</sup>

Pandangan REBT tentang manusia, bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, untuk berfikir rasional dan jujur maupun untuk berfikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berfikir dan mengatakan mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhyul, intoleransi, perpeksionisme dan mencela diri. Manusia pun berkecenderungan untuk terpaku pada pola-pola tingkah laku yang disfungsi dan mencari berbagai cara untuk terlibat dalam sabotase diri.

---

<sup>29</sup> Agus Sukirno, *Keterampilan Dan Teknik Konseling*, p. 39-40.

REBT menekankan bahwa manusia berfikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berfikir, sebab perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas suatu situasi yang spesifik. Sebagaimana dinyatakan oleh Ellis, “Ketika mereka beremosi, mereka bertindak, berfikir dan beremosi. Ketika mereka berfikir, mereka juga beremosi dan bertindak.” Dalam memahami tingkah laku menolak diri, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berfikir, mempersepsi, dan bertindak.<sup>30</sup>

Tujuan REBT adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga klien dapat mengembangkan diri dan mencapai hidup yang optimal. Pikiran-pikiran yang dapat menyebabkan klien berfikir irasional seperti; rasa takut, bersalah, cemas, was-was, dan marah. REBT juga bertujuan untuk membantu klien agar dapat menerima kenyataan hidup secara rasional, dan membangkitkan rasa percaya diri, nilai-nilai serta kemampuan diri.<sup>31</sup>

Dalam pelaksanaannya menurut Ellis yang dikutip Geral Corey, para terapis REBT cenderung tampil informal dan menjadi dirinya sendiri. Mereka sangat aktif dan direktif serta sering memberikan pandangan-pandangan sendiri tanpa

---

<sup>30</sup> Geral Corey, *Terapi Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, cet. 7 (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), p. 238-239.

<sup>31</sup> Agus Sukirno, *Keterampilan Dan Teknik Konseling*, p. 40-41.

ragu. Mereka bisa menjadi objektif, dingin, dan hampir tidak menunjukkan kehangatan kepada sebagian besar kliennya. Mereka bisa bekerja dengan baik dalam menangani klien yang secara pribadi tidak mereka sukai, sebab minat utama mereka bukan berhubungan secara pribadi, melainkan membantu klien dalam mengatasi gangguan-gangguan emosionalnya.<sup>32</sup>

### **b. Tahapan-tahapan terapi**

1. Bekerjasama dengan konseli (*engage with client*)
  - a. Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan.
  - b. Memperhatikan tentang “*secondary disturbances*” atau hal-hal yang mengganggu konseli yang mendorong konseli mencari bantuan
  - c. Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan konseling.
2. Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*assess the problem, person and situation*).
  - a. Mulai mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konselor salah.

---

<sup>32</sup> GERAL COREY, *Terapi Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi...*, p. 250-251.

- b. Perhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah ini.
  - c. Mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, kedalaman masalah, hubungan semua itu dengan kepribadian individu. Selain itu konselor mengidentifikasi dampak stres yang dialami konseli berakibat pada minum-minuman, judi dan obat-obatan terlarang.
3. Mempersiapkan konseli untuk terapi (*Prepare the client for therapy*)
- Konselor mengklarifikasi dan konseli menyetujui tujuan konseling dan motivasi konseli untuk berubah.
4. Mengimplementasikan program penanganan (*Implement the treatment program*)
- a. Menganalisis spesifik di mana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan yang terlibat dalam masalah, mendebat pemikiran pemikian klien yang irasional, mengembangkan homework.
  - b. Mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan konseli terhadap masalahnya.
5. Mengevaluasi kemajuan (*Evaluate progress*)
- Pada menjelang akhir intervensi konselor memastikan konseli mencapai perubahan yang

signifikan dalam berfikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.

6. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*Prepare the client for termination*).

Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan mengalami masalah di kemudian hari.<sup>33</sup>

### c. Teknik terapi

REBT memberikan keluasaan kepada terapis untuk menjadi eklektik. Sebagian besar sistem psikoterapi mengandaikan suatu kondisi tunggal yang diperlukan bagi perubahan kepribadian.

Teknik REBT yang esensial adalah mengajar secara aktif-direktif yaitu hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan dalam menghadapi dan memecahkan masalah. Segera setelah terapi dimula, terapis memulai memainkan peran sebagai pengajar yang aktif gangguan-gangguan yang dialami klien verbalisasi diri yang telah mengekalkan gangguan-gangguan dalam hidup klien.

Dalam pelaksanaan terapi pada individu, orang-orang yang memiliki masalah yang spesifik dan menjalani terapi singkat, terapis bisa mengajarkan dasar-dasar tentang penanganan sumber-sumber yang melandasi masalah

---

<sup>33</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling...*, p. 217-218.

mereka dalam satu sampai sepuluh kali pertemuan.<sup>34</sup> Untuk mengatasi pemikiran-pemikiran yang menimbulkan gangguan pada diri seseorang yaitu;

A = *activating event*, peristiwa yang memicu (misalnya kehilangan pekerjaan, hilangnya orang yang disayang).

B = *belief*, keyakinan yang mendasari seseorang tentang peristiwa yang dialami (misalnya, Karena aku kehilangan pekerjaan yang seharusnya tidak terjadi padaku, artinya aku bukan orang baik').

C = *emotional and behavioural consequence*, konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh kepercayaan seseorang tentang peristiwa yang dialami tersebut (misalnya, depresi dan menarik diri dari dunia mencegahnya untuk mencari pekerjaan lain).

D = *disputing*, mendebatkan keyakinan yang menyebabkan gangguan.<sup>35</sup> Koselor secara langsung mendebat tentang kebenaran keyakinan-keyakinan yang merugikan diri sendiri berasal dari terapi perilaku terapi emotif rasional yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Ellis meyakini bahwa klien dapat ditolong jika apa yang disebutnya 'keyakinan-keyakinan irasional' dikonfrontasi atau diperdebatkan dan digantikan dengan keyakinan-keyakinan yang lebih rasional'. Terapi rasional

---

<sup>34</sup> GERAL COREY, *Terapi Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi...*, p. 252-255.

<sup>35</sup> Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, cet. 1, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010), p. 501.

memberikan pandangan bahwa perubahan pola pikir otomatis menyebabkan perubahan perasaan dan perilaku. Meskipun kadang-kadang hal ini bisa terjadi, kami tidak yakin bahwa hasilnya akan selalu demikian karena, seperti yang dikatakan Grenberg bahwa interaksi antara emosi, kognisi, dan perilaku adalah suatu yang kompleks dan tidak berbentuk rangkaian linier. Dengan kata lain, mengubah salah satu dari tiga aspek tersebut tidak selalu dapat mengubah dua aspek lainnya. Tetapi, strategi-strategi dari perilaku emitof rasional bisa sangat berguna untuk membantu pikiran-pikiran yang merugikan diri sendiri.<sup>36</sup> (misalnya, ‘Tentu saja, aku lebih suka tidak kehilangan pekerjaan, tetapi tidak ada alasan dalam analisis akhir kenapa itu tidak terjadi padaku / fakta membuktikan kalo itu harus terjadi padaku. Tanpa itu, aku masih bisa bahagia dan menerima diriku. Aku terlalu rumit untuk mengutuk diriku, karena itu tak ada gunanya terkait dengan hilangnya pekerjaanku’).

E = *effective*, pandangan rasional efektif dan baru yang diikuti perubahan emosional dan perilaku (misalnya, ia bersedih karena akan dibuat berlebihan, tetapi kembali masuk ke dunia dalam rangka mencari pekerjaan baru.

---

<sup>36</sup> Kathrin Geldard & David Geldard, *Keterampilan Praktik Konseling*, cet. 1, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), p. 165-166.

Sekarang penerimaan diri mendasari upayanya dalam mencari pekerjaan

Orang-orang yang memiliki suatu masalah yang spesifik dan ingin menjalani terapi singkat, terapis bisa mengajarkan dasar-dasar tentang penanganan sumber-sumber yang melandasi masalah mereka dalam satu sampai sepuluh kali pertemuan terapi. Pada dasarnya, pertemuan-pertemuan ini terdiri atas pemberian penerangan mengenai metode A-B-C untuk memahami suatu gangguan emosional, penunjukan dalil-dalil yang irasional yang mendasari masalah, pengajaran tentang bagaimana mulai bekerja dan melakukan penukaran gagasan yang irasional menjadi rasional.<sup>37</sup>

## **G. Metodologi Penelitian**

### **1. Jenis dan pendekatan**

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan yaitu peneliti tidak hanya menjadi pengamat dalam penelitian ini, akan tetapi juga memiliki keterlibatan berupa *action* atau intervensi untuk membantu mengatasi dinamika psikologis yang dialami oleh para responden.

Penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau sekelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Ciri utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dengan anggota kelompok sasaran. Peneliti tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan

---

<sup>37</sup> GERAL COREY, *Terapi Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi...*, p. 255.

nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang dicoba sambil jalan mendeteksi masalah. Dalam prosesnya, pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut dapat saling mendukung.<sup>38</sup>

## 2. Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari sumber primer dan sekunder yaitu:

- a. Sumber Primer responden laki-laki 5 laki-laki *single parent* yang bertempat tinggal di RT 17 RW 04 Kelurahan Kedung Dalem Kecamatan Mauk Kabupaten Tangerang dan Kampung Carendong RT 04 RW 08 Kelurahan Cipare Kota Serang.
- b. Sumber Sekunder yaitu kerabat terdekat seperti keluarga, teman subjek (laki-laki *single parent*).

## 3. Teknik Pengumpulan Data

- a. Wawancara

Wawancara Menurut Meolong adalah percakapan dengan maksud tertentu. Perakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.<sup>39</sup>

- 1). Wawancara ditujukan pada sampling penduduk RT 17 RW 04 Kelurahan Kedung Dalem Kecamatan Mauk Kabupaten Tangerang dan Kampung Carendong RT 04

---

<sup>38</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, cet. 15, (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya), p. 129.

<sup>39</sup> Haris Hardiansayah, *Wawancara, Observasi, dan Fokus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*, Cet. 2 (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2015), p. 29.

RW 08 Kelurahan Cipare Kota Serang yang mengalami status sebagai laki-laki *single parent* pasca kematian dan perceraian istri. Wawancara dilakukan pada 5 Responden dengan latar profesi yang berbeda. Selain melakukan wawancara dengan responden peneliti juga melakukan wawancara terhadap kerabat, keluarga terdekat terkait dengan fenomena yang dialami responden

b. Observasi

Observasi Menurut Gordon E.Mils bahwa observasi adalah sebuah kegiatan terencana dan terfokus untuk melihat dan mencatat serangkaian perilaku ataupun jalannya sebuah sistem yang memiliki tujuan tertentu, serta mengungkap apa yang ada dibalik munculnya perilaku dan landasan sistem tersebut.<sup>40</sup>

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan model observasi partisipatif dalam artian selain penelitian melakukan pengamatan terhadap psikologis yang dialami oleh para responden, peneliti juga memberikan intervensi yaitu berupa tahapan konseling dan terapi yang bertujuan untuk membantu para responden mengatasi permasalahan psikologis yang mereka sebagai laki-laki *single parent* atau duda.

Observasi ini dilakukan peneliti sebelum memberikan intervensi kepada para responden yaitu berlangsung tiga

---

<sup>40</sup> Haris Hardiansayah, Wawancara, *Observasi, dan Fokus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif...*, p. 131

minggu. Dari tanggal 4 Januari 2017 sampai dengan 10 Januari 2017 diperuntukan penggalian informasi tentang AL, dari tanggal 29 Januari 2017 sampai dengan tanggal 4 Februari 2017 diperuntukan penggalian informasi tentang AD dan AB, dari tanggal 5 Februari 2017 sampai dengan 11 Februari 2017 diperuntukan penggalian informasi tentang AN dan AS. Dalam observasi ini peneliti bertujuan mencari data –data yang dibutuhkan oleh peneliti sebagai data penunjang dalam penelitian.

#### **4. Teknik Analisis Data**

Setelah data yang dibutuhkan dalam penelitian terkumpul, maka peneliti melakukan proses penyederhanaan data ke dalam deskripsi kata-kata yang lebih mudah dibaca dan dipahami.

Analisis data yang disajikan dalam penelitian ini bersifat deskriptif artinya segala informasi yang diperoleh peneliti dari para responden laki-laki *single parent* di Kota Serang dan Kabupaten Tangerang tidak disajikan dengan menggunakan rumus perhitungan seperti statistik dan sebagainya, akan tetapi menggunakan penjelasan deskripsi kata-kata tentang keadaan psikologis yang dialami para responden. Data-data yang terkumpul oleh peneliti seperti catatan tentang responden berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang saling berkaitan disajikan berdasarkan laporan standar penulisan karya ilmiah.

## H. Sistematika Pembahasan

Untuk mengetahui lebih mengetahui pembahasan secara global tentang penulisan proposal ini, maka penales membaginya dalam lima bab dimana setiap babnya mempunyai spesifikasi pembahasan dan penekanan mengenai topik tertentu sebagai berikut :

**Bab pertama**, pendahuluan yang meliputi: latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

**Bab kedua**, gambaran umum meliputi: Profil responden, karakteristik para laki-laki *single parent*.

**Bab ketiga**, gambaran stres dan koping pada pada laki-laki *single parent* meliputi: Penyebab stres pada laki-laki *single parent*, koping yang digunakan laki-laki *single parent* atas stres yang dialami.

**Bab keempat**, pada bab ini akan menguraikan penerapan REBT yang meliputi: Penerapan REBT dalam mengatasi stres pada laki-laki *single parent*, dampak terapi *REBT* terhadap stres stres yang dialami para laki-laki *single parent*.

**Bab kelima**, penutup yang meliputi: kesimpulan dan saran-saran.